

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:00:35**
RITMO PROMEDIO **0:04:17**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:04:21	0:04:21	1	22	0:04:16	1:35:12	22
2	0:04:21	0:08:42	2	23	0:04:11	1:39:23	23
3	0:04:21	0:13:03	3	24	0:04:06	1:43:29	24
4	0:04:16	0:17:19	4	25	0:04:16	1:47:45	25
5	0:04:16	0:21:35	5	26	0:04:16	1:52:01	26
6	0:04:21	0:25:56	6	27	0:04:16	1:56:17	27
7	0:04:21	0:30:17	7	28	0:04:11	2:00:28	28
8	0:04:21	0:34:38	8	29	0:04:11	2:04:39	29
9	0:04:21	0:38:59	9	30	0:04:16	2:08:55	30
10	0:04:21	0:43:20	10	31	0:04:16	2:13:11	31
11	0:04:21	0:47:41	11	32	0:04:11	2:17:22	32
12	0:04:16	0:51:57	12	33	0:04:11	2:21:33	33
13	0:04:16	0:56:13	13	34	0:04:11	2:25:44	34
14	0:04:16	1:00:29	14	35	0:04:11	2:29:55	35
15	0:04:16	1:04:45	15	36	0:04:16	2:34:11	36
16	0:04:16	1:09:01	16	37	0:04:11	2:38:22	37
17	0:04:16	1:13:17	17	38	0:04:11	2:42:33	38
18	0:04:21	1:17:38	18	39	0:04:21	2:46:54	39
19	0:04:26	1:22:04	19	40	0:04:21	2:51:15	40
20	0:04:26	1:26:30	20	41	0:04:16	2:55:31	41
21	0:04:26	1:30:56	21	42	0:04:16	2:59:47	42
				42.2	0:00:48	3:00:35	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:30:56
Segundos 21km	1:28:51

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:04:20
Segundos 21km	0:04:14

Ajuste 200m (42.2km) **3:00:52**
Ritmo Promedio Total **0:04:17**